Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 3, No. 2, Juli 2024
p-ISSN: 2962-8245| e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Pencegahan Kejadian Stunting Dengan Pola Makan Remaja Sehat

Preventing Stunting with Healthy Teenage Diets

Sriwiyanti[1*], Yunita Nazarena[1]

[1] Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi : sriwiyanti@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Upaya pencegahan pada stunting dapat dimulai sejak remaja. Remaja putri dapat mulai diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi saat remaja. Pemenuhan nutrisi saat remaja dapat mencegah terjadinya gizi yang kurang saat masa kehamilan. Nutrisi yang adekuat saat kehamilan dapat mencegah terjadinya pertumbuhan yang terhambat pada janin yang dikandung. Tujuan umum adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap penanggulangan stunting melalui pelatihan dan perbaikan pola makan mereka. Tujuan khususnya Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam memilih jenis bahan pangan dalam upaya perbaikan pola makan remaja sejak dini.

Metode penelitian menggunakan desain deskriptif. Pengelolaan gizi ibu dapat dimulai sejak remaja karena status kesehatan seorang ibu berkaitan dengan status gizinya di masa remaja. Sehingga peningkatan pemahaman dan perilaku remaja putri mengenai gizi seimbang dapat mengoptimalkan penurunan kasus stunting.

Hasil yang didapat sebagai berikut pengetahuan baik meningkat menjadi 60%, sikap kategori baik 53,7% , setelah dilakukan pelatihan dan edukasi.

Pelatihan Perbaikan pola makan remaja putri sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam upaya pencegahan kejadian Stunting di wilayah kerja Puskesmas Sebalas Ilir Palembang.

Kata kunci: Pelatihan, pengetahuan, sikap, remaja putri

ABSTRACT

Efforts to prevent stunting can start from adolescence. Young women can begin to be given knowledge and understanding about the importance of fulfilling nutrition during adolescence. Fulfilling nutrition during adolescence can prevent malnutrition during pregnancy. Adequate nutrition during pregnancy can prevent stunted growth in the fetus being conceived. The general goal is to increase the knowledge and attitude of young women towards stunting prevention through training and improving their diets. The particular goal is to increase the knowledge and attitude of young women in choosing the type of food in an effort to improve the diet of adolescents from an early age.

The research method uses a descriptive design. Maternal nutrition management can start from adolescence because a mother's health status is related to her nutritional status in adolescence. So that increasing the understanding and behavior of adolescent girls regarding balanced nutrition can optimize the reduction of stunting cases.

The results obtained are as follows: good knowledge increased to 60%, attitude in the good category 53.7%, after training and education.

Training on improving the diet of adolescent girls is very important to increase the knowledge and attitude of adolescent girls in an effort to prevent stunting incidents in the work area of the Sebalas Ilir Palembang Health Center

Keywords: Training, knowledge, attitudes, adolescent girls

Submit: 30 Mei 2023| Revisi: 28 Juli 2024| Diterima: 28 Juli 2024| Online: 31 Juli 2024
Sitasi: Wiyanti, S., & Nazarena, Y. (2024). Pencegahan Kejadian Stunting Dengan Pola Makan Remaja Sehat. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 3(2), 1–10. https://doi.org/10.55018/jakk.v3i2.51

Pendahuluan

Stunting (pendek) atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan. Kurang gizi kronik adalah keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Anak yang mengalami *stunting* sering terlihat memiliki badan normal yang proporsional, namun sebenarnya tinggi badannya lebih pendek dari tinggi badan normal yang dimiliki anak seusianya. *Stunting* merupakan proses kumulatif dan disebabkan oleh asupan zat-zat gizi yang tidak cukup atau penyakit infeksi yang berulang, atau kedua-duanya. *Stunting* dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Unicef, 2014). Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh masalah gizi (*stunting*), dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi, (Kemenkes RI,2016).

Untuk mengembangkan pola konsumsi pangan sangat diperlukan pengetahuan,sikap, kemampuan dan keterampilan dalam memilih jenis bahan pangan yang disesuaikan dengan pola kebiasaan masyarakat setempat, kurangnya kemampuan gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tentang gizi dapat mempengaruhi konsumsi pangan yang tidak mencukupi. Dari hasil Penelitian Rina (2017) diketahui bahwa pengetahuan tentang Gizi dan kesehatan pada ibu di wilayah kerja Puskesmas Sebelas Ilir masih Kurang yaitu sebesar 57,1 %. Menurut WHO upaya pencegahan pada *stunting* dapat dimulai sejak remaja. Remaja putri dapat mulai

diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi saat remaja. Pemenuhan nutrisi saat remaja dapat mencegah terjadinya gizi yang kurang saat masa kehamilan. Nutrisi yang adekuat saat kehamilan dapat mencegah terjadinya pertumbuhan yang terhambat pada janin yang dikandung (Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasanya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Dedeh, 2010). Dedeh juga menjelaskan bahwa kebutuhan dan zat gizi di usia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energy dan zat gizi diusia remaja juga lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia sebelum dan setelahnya. Apalagi masa remaja adalah masa transisis penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Kasus remaja putri KEK banyak terjadi disebabkan oleh asupan energi dan Protein kurang, rendahnya energi dan protein sebagai makronutrien dan berkontribusi terhadap rendahnya asupan mikronutrient (Muchlisa dan Indrisari, 2013). Remaja putri merupakan salah satu target pelaksanaan percepatan penurunan *Stunting* diantara sasaran lainnya yaitu calon pengantin, ibu hamil,ibu menyusui dan anaka berusia 0-59 bulan.

Remaja perempuan sebagai calon ibu jangan sampai melahirkan generasi yang kurang gizi. Oleh karena itu, persiapkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin untuk melahirkan generasi yang hebat, sehat, dan berprestasi dengan memerhatikan asupan gizi saat menjalani masa remaja dan kehamilan nantinya.

Perilaku menjaga pola makan dengan anjuran "Isi Piringku" merupakan salah satu langkah mewujudkan Gizi Seimbang (AMSA INDONESIA, 2021)

Strategi Nasional Percepatan Penurunan *stunting* dilaksanakan untuk mencapai target dan tujuan pembangungan berkelanjutan tahun 2030. Pencapaian target dan tujuan pembangunan berkelanjutan dilaksanakan melalui pencapaian target nasional Prevalensi Stunting yang diukur naka berusia dibawah 5 (lima) tahun (Perpres No.72 Tahun 2021).

Prevalensi *stunting* secara nasional adalah 35,6 % (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017, Propinsi Sumatera Selatan persentase *stunting* adalah 22,8% sedangkan Kota Palembang sebesar 14,5%. Puskesmas Sebelas Ilir merupakan salah satu puskesmas yang mengalami masalah angka prevalensi *stunting* dalam tiga tahun

terakhir dimana pada tahun 2015 (12%), tahun 2016 (16,4%) dan tahun 2017 (10,9%). Diketahui bahwa kejadian *stunting* di wilayah kerja Puskesmas Sebelas Ilir pada tahun 2017 sebanyak 10,9% dan masih kurangnya pengetahuan gizi yaitu 57,1% oleh karena itu Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Prodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang memberikan pelatihan perbaikan pola makan yang baik dan benar pada remaja putri dalam upaya pencegahan *Stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Sebelas Ilir.

Bahan dan Metode

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dilakukan dengan cara memberikan pelatihan pebaikan pola makan remaja putri yang dijadwalkan sebanyak dua kali kegiatan yang terdiri atas penyuluhan dan demonstasi memberikan contoh makanan dan menu yang baik pada remaja sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang dan Angka Kecukupan Gizi remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 (tiga bulan) mulai bulan Juli sampai dengan September 2023 di aula SMA Nurul Amal Palembang yang melibatkan mitra dari Puskesmas Sebelas Ilir Palembang, Kepala Sekolah dan Guru serta Remaja Putri SMA Nurul Amal Palembang. Kegiatan diawali dengan *Pre test* pengetahuan dan sikap responden. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan sikap remaja putri terhadap pola makan yang baik dan sehat.

Kegiatan selanjutkan dengan monitoring evaluasi untuk mengukur sejauh mana pemahaman responden dan perubahan sikap setelah dilakukan pelatihan, intrumen yang digunakan adalah form kuesioner *post-test* . Data yang diperoleh dari Hasil *Pre test* dan *Post test* diolah dan disajikan dalam tabel dan dianalisa secara deskriptif.

Setelah *post-test* dilakukan maka untuk memberikan semangat kepada para remaja putri , Tim Pengabdian Kepada Masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Prodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang mengadakan "Lomba Cerdas-Cermat" bagi para peserta dan kepada kelompok yang berhasil menjadi pemenang lomba diberikan bingkisan atau cindera mata.

Materi lomba adalah seputar pemahaman dan sikap remaja putri terhadap gizi remaja dan pola makan remaja .

Bahan dan alat yang digunakan adalah *Booklet*, kuesioner *pretest* dan *post test, Banner, Power point, infocus*, bahan makanan, contoh menu makanan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Hasil

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah sebagai berikut;

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

	Hasil	*Pre-test*	*Post-test*	Peningkatan
1.	Pengetahuan Baik	3,3%	63,3 %	60
2.	Sikap Baik	23 %	76,7%	53,7

Tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan Pengetahuan dengan kategori baik setelah dilakukan pelatihan dengan media *booklet* sebesar 60 point dan sikap dengan kategori baik sebesar 53,7 point. Hal tersebut menunjukan adanya efek dari kegiatan edukasi gizi dalam bentuk pelatihan pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Sriwiyanti(2022) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* terjadi peningkatan pengetahuan baik sebesar 56% dan sikap dengan kategori baik sebesar 60%.

Pelatihan merupakan proses pendidikan jangka pendek dengan prosedur yang sistematis dan terorganisir, merupakan perpaduan secara instruktusional atau pengalaman dengan tujuan mengambarkan pola tingkah laku seseorang dalam area pengetahuan ,keahlian atau sikap untuk menjalankan perintah sesuai keinginan secara standar , Sudirman (2001) dalam Silvana ,2019. Pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yang merupakan resultan dari proses penginderaan berupa penglihatan dan pendengaran. Menurut Notoamojo, 2007 dalam Silvana ,2019 Sikap yang berasal dari pengetahuan akan bersifat langgeng , sikap merupakan reaksi yang tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek dan secara nyata menunjukkan kesesuaian reaksi terhadap rangsangan.

Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memperbaiki pola makan remaja putri, melalui peningkatan pengetahuan dan sikap , kegiatan yang telah dilaksanakan adalah Pelatihan Perbaikan Pola Makan Remaja. Pentingnya Perbaikan gizi dimulai sejak Remaja . Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 Remaja adalah penduduk berusia antara 10 -18 tahun merupakan fase pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, kognitif dan psikis . Fase ini memerlukan kebutuhan gizi yang tinggi agar potensi pertumbuhan maksimal, tidak terpenuhinya gizi saat remaja akan menghambat pertumbuhan dari segi fisik maupun

mental (Qurota A dan Wahdini,H ,2021).

Remaja bergizi baik merupakan aset dan investasi Sumber Daya Manusia (SDM) dimasa depan dalam upaya pencegahan Stunting dan penurunan angka kematian Ibu dan Anak (Qurota A dan Wahdini,H ,2021).

Terdapat peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja putri setelah pelatihan yang diberikan. Menurut Gunawan dan Sukarna(2016) dalam Kurniawati dan Mawaddah ,2023 Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan pengindraan dengan menggunakan kelima indra manusia akan tetapi membutuhkan proses belajar. Pemberian Pelatihan perbaikan pola makan pada remaja adalah proses belajar dengan indra penglihatan dan pendengaran. Selain itu metode ceramah dan diskusi yang dilakukan selama PKM melibatkan penyampaian informasi secara lisan kepada kelompok dengan bantuan media yaitu *Booklet* dan seperangkat audio visual seperti *infocus* dan *Power point* dapat membantu peserta mengingat dan memahami informasi menjadi lebih baik (Notoatmodjo, 2014).

Sikap adalah predisposisi untuk memberikan tanggapan terhadap rangsang lingkungan yang dapat memulai atau membimbing tingkah laku orang tersebut. Secara definitif sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasikan melalui pengalaman serta mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada praktik atau tindakan (Notoatmodjo, 2012) .Hal ini sejalan dengan Penelitian Sriwiyanti, 2023 yang menyatakan pelatihan yang diberikan pada ibu hamil dengan menggunkan media modul berpengaruh signifikan pada perubahan sikap responden setelah diberikan inervensi.

Kesimpulan

Meningkatnya pengetahuan dan Sikap remaja putri peserta pelatihan mengenai gizi seimbang dan pengaturan pola makan remaja sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang dan Angka Kecukupan Gizi. Peningkatan Pengetahuan Baik dan Sikap kategori baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan bantuan finansial untuk terlaksananya kegiatan PKM ini, Kepada Mitra Kami Pimpinan beserta staf Pusekesmas Sebelas Ilir , SMA Nurul Amal Palembang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas ,Serta kepada Tim dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat .

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Konstribusi Penulis

Ketua pengabdi mengarahkan kegiatan pelaksanaan pengabdian . Anggota Tim bertugas mengurus izin

kegiatan, melakukan koordinasi dengan mitra, menyiapkan bahan, alat dan media guna kegiatan pengabdian . pengambilan data awal dan akhir serta pengolaha data hasil kegiatan.

Referensi

Dedeh, dkk, (2010). Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo.

Kemenkes RI, 2013, Riskesdas dalam Angka Provinsi Sumatera Selatan 2013. Jakarta Selatan : Kemenkes RI

Kemenkes RI, 2018, Riskesdas dalam Angka Provinsi Sumatera Selatan 2013. Jakarta Selatan : Kemenkes RI

Kementerian Kesehatan RI, (2011). Buku Panduan Kader Posyandu Menuju Keluarga Sadar Gizi. Jakarta. Direktorat Bina Gizi.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia". 2018. Kemkes.Go.Id. https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html

Kementrian Kesehatan RI. 2016. Pusat Data dan Informasi 2015. Jakarta: Kemenkes RI.

Kurniawati, I dan Mawaddah, A, 2023, Upaya peningkatan peran kader malalui menyegaran kader kesehatan Jiwa di Cimahi Selatan, Community Developmet Journal

Lestari, Peka yani,2022 , Hubungan Pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja, Jurnal Surya Medika (JSM), 8(1), 65-69

Linda, Silvana Evi, 2019, Pengaruh Peltihan terhadap pengetahuan dan sikap kader kesehatan tentang keselamatan pasien, Journal Scientific Solutem ,2(1), 1-6

Muchlisa, C,Indrisari,R, 2013, Hubungan asupan zat gizi dengan status Gizi pada remaja putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar Tahun 2013, Jurnal MKMI,2013 ,9 (3);1-15.

Notoatmodjo, S,2014, Ilmu prilaku Kesehatan (2nd,Ed) , Jakarta, Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. In Promosi kesehatan (p. 23).

Perpres No.72 Tahun 2021.Percepatan Penurunan Stunting, Republik Indonesia.

Pratiwi, L., Nawangsari, H., Liswanti, Y., & Fitriani, H. (2023). Penyuluhan Pengenalan Bahaya Kanker Payudara . Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 2(1 SE-Articles), 7–12. https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.9

Qurota A, Wahdini,H ,2021, Asupan Gizi Seimbang Untuk Remaja ,

AMSA INDONESIA

Rahayu,dkk, 2019, hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di sma negeri 1 bambanglipuro,Yogyakarta, Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu

Rina (2017), Hubungan Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Sosial Ekonomi Dengan Status KEK Pada Ibu Hamil Di Puskesmas 11 Ilir Palembang ,Tahun 2017,KTI tidak dipublikasikan.Poltekkes Kemenkes Palembang.

Sihite, Nazarena (2021), Analisis Ketahanan Pangan dan Karakteristik Rumah Tangga dengan kejadian Stunting, Jurnal Kesehatan Manarang Volume 7,pp.59-66

Sriwiyanti, Hartati,S , Aflika F,D, 2022, Effectiveness of Nutritional education on knowledge and adolescen attitudes about stunting in High School , Journal of applied nursing and health 4(1),16-22.

Sriwiyanti, Nazarena ,Y , 2023, The effectiveness Nutritional Eduction Based Modul For Pregnant Women In Preventing Stunting, Journal of Applied Nursing and Health5(2)335-346.

Suryani, L. (2019). Effectiveness Of Home Visit On Drug Compliance In Adult Hipertens In Gadung Puskesmas Buol District. Journal of Applied Nursing and Health, 1(1 SE-Articles), 1–5. Retrieved from https://janh.candle.or.id/index.php/janh/article/view/75

UNICEF. 2014. The State of the World‟s Children 2014 in Numbers. Everychild Counts: Revealing Disparities, Advancing Children‟s Rights. New York. USA www.unicef.org/publications. Diakses 20 April 2017

Lampiran.

Dokumentasi Kegiatan











